

高蛋白高熱量飲食

台大醫院營養室

定義

本飲食是一種可提供比一般普通飲食所含蛋白質及熱量為高的飲食，提供每公斤體重 1.5 公克的蛋白質及熱量每公斤體重 35 大卡的熱量。

目的

1. 提供蛋白質熱量攝取不足的患者足夠的營養，使其恢復至正常的營養狀態。
2. 預防某些疾病在一般營養供給時所造成的體重減輕及組織耗損。

一般原則

- 一、 少量多餐，由三餐改為六餐甚至更多，可用體積小但蛋白質及熱量高的食物供應。
- 二、 高生理價值的蛋白質(如：蛋、牛奶、肉類、家禽類、黃豆及其製品等)至少應占每日蛋白質總量的一半以上。
- 三、 製備食物時可用葡萄糖或葡萄糖聚合物代替蔗糖，因其相對甜度較低，可增加患者的接受性，進而提高熱量的攝取。
- 四、 避免因提高蛋白質及熱量的同時，攝取過多的動物性油脂及膽固醇高的食物如：肥肉、內臟等。
- 五、 遵照醫師指示補充適量的維生素。

注意事項

- 一、 增加餐次，可在正餐間，挑選高蛋白食物為點心，以增加蛋白質及熱量。
- 二、 選擇濃縮且體積不大的食物，以免因攝取量太多，而無法進食更多食物。
- 三、 少用油炸食物、油膩糕餅、纖維多的水果與蔬菜、粗糙五穀類及易造成的脹氣的食物。



[營養門診網路掛號](#)



[營養資訊](#)